Rok III. Kraków, dnia 1. Sierpnia 1899. **Nr. 8.**

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

Organ Grona nauczycielskiego Sokoła Krakowskiego

POŚWIĘCONY SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Prenumerata w Austryi: Rocznie złr. 1·80, półrocznie 90 ct.
W Niemczech: Rocznie . mrk. 3·50
W innych krajach: Rocznie fr. 6·—
Numer pojedynczy kosztuje 18 cnt.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: Dr. Stanisław Rowiński.

Fizyczne wychowanie młodzieży Angela Mosso.

Podał Dr. St. Rowiński.
(Dokończenie.)

Najważniejszą częścią pracy Mossa jest rozdział traktujący o krytyce gimnastyki niemieckiej i gimnastyce atletycznej. Tu już Mosso siada na swego ulubionego konika i używa na nim, ile może. Wielu jego uwagom trudno odmówić słuszności, ale nie brak też tam przesady, do czego zresztą sam autor na str. 132. się przyznaje. Główne zarzuty jakie czyni gimnastyce niemieckiej, a które już w poprzednich rozdziałach przy sposobności wytykał są te, że »nie jest ona metodą wychowawczą opartą na fizyologii i przyrodzie, ale środkiem sztucznym, dla zapobieżenia ujemnym skutkom życia nieruchliwego«. Wymyślono ją, by zapobiedz brakowi ruchu a przecież jak Mosso powiada »nie przysługuje nam prawo wprowadzać tam sztukę, gdzie natura sama może zaradzić i odnieść tryumf«. Tak zaprowadzona gimnastyka jest lekarstwem, które może kogoś wprawdzie uzdrowić, ale nie może stanowić dla nikogo codziennej strawy.

Nadto gimnastyka ta popadła zdaniem Mossa w nienaturalność i dzięki kilku ludziom, których próżności odpowiadało wymyślanie i określanie niezliczonych poruszeń — wyrodziła się w przesadnie skomplikowaną teoryę setek i tysięcy najrozmaitszych bezcelowych ruchów. W ten sposób stosowana gimnastyka, zamiast być tylko uzupełnieniem wychowania fizycznego i stanowić równowagę między tem ostatniem a wychowaniem umysłowem — powiększyła jeszcze przeciążenie umysłowe, — chociaż zaś nawet

przyczynia się do wzrostu mięśni to i tak czasami więcej z tego szkody niż pożytku organizmowi przynosi. Gimnastyka bowiem niemiecka polega głównie na gwałtownych wysiłkach, podczas gdy w racyonalnej gimnastyce, jaką jest n. p. szwedzka, ruchy winny się stopniować. Ten rzekomy brak stopniowania, brak ćwiczeń obliczonych na dłuższe trwanie, »które przez stopniową pracę wszystkich mięśni albo przynajmniej najważniejszych, wytwarzają z czasem w organiźmie odporność na trujące wpływy znużenia« a nadto błędne lokalizowanie natężenia tylko w kilku grupach mięśni sprawia, ze w gimnastyce niemieckiej »musi ćwiczenie być zaniechane, nim się zdołało uzyskać dobrodziejstwa ze znużenia płynące«.

Gimnastyka niemiecka lubuje się w skurczach tężcowych i to często ograniczonych do mięśni nie przyzwyczajonych skurczać się energicznie. Porównuje ją Mosso ze schodzeniem człowieka z góry i powiada: »schodzenie przedstawia gimnastykę niemiecką na przyrządach; wspinanie się — naturalną pracę mięśni, posuniętą aż do znużenia«. A chociaż skutki znużenia są daleko widoczniejsze przy wspinaniu — woli je prawie każdy od schodzenia z góry, albowiem przy pierwszem pracują najtęższe mięśnie, pozwalające trud dłużej wytrzymać, przy drugiem zaś znużenie a nawet ból w nogach daleko są dotkliwsze i daleko później ustępują.

Wadą też gimnastyki niemieckiej ma być i to, że używa przyrządów stałych, które mają dwie niedogodności. »Pierwszą, że kierunek oporu jaki przedstawiają jest niezmienny: drugą, że wartość tego oporu jest również stała«. Sposób zaś ćwiczeń na nich »nie pozwala spracowanym mięśniom wcześnie wypocząć — gimnastyka odbywa się tedy w stanie znużenia a praca taka jest dla mięśnia szkodliwszą, niż praca wykonana przez mięsień wypoczęty«. Z tego powodu radzi Mosso »nie kłaść nacisku na ćwiczenia zawisania i podporu, bo skutki fizyologiczne skurczów, zmiany występujące w obiegu krwi i limfy mięśnia są korzystniejsze dla jego odżywiania się, gdy skurcz ten nie trwa zbyt długo.

Najwstrętniejszym dla Mossa przyrządem są poręczki zwłaszcza, że uważa on je za symbol gimnastyki niemieckiej; sądzi on, że »usunięcie poręczek należy do reform najlepszych dla nadania wychowaniu fizycznemu kierunku więcej naturalnego«. Powodów szczegółowych, dla których poręcze — ten przyrząd, jak go nazywa, przeciwny naturze — potępia, Mosso nie przytacza, powiada tylko ogólnie, że ćwiczeń na nich nie uważa, ani za praktyczne, ani za piękne, ani za hygieniczne. Chodzi mu głównie o to, że ćwiczeń tych

nie można w praktyce zastosować, nadto gniewa go, że teorya gimnastyki wymyśliła setki ćwiczeń na poręczach, wyraża więc obawę — zdaje się płonną — że nauczyciel może kazać uczniom wszystkie te ćwiczenia wykonywać. Z uwag jego dotyczących poręczy jest jeszcze najsłuszniejszą ta, że często pozwala się na nich ćwiczyć dzieciom tak słabo rozwiniętym, iż nie są zdolne utrzymać w podporze ciężaru własnego ciała; wykonują one na nich ćwiczenia dla siebie wprost niezdrowe, przybierają postawy i położenia nie naturalne, przy których niejednokrotnie wyprężone ramiona wypierają im łopatki w górę a głowa i szyja nikną w ramionach.

Przechodząc do dalszych uwag, uważa Mosso za najcięższy błąd gimnastyki niemieckiej fakt, że nie liczy się ona wcale z naturalnymi warunkami mechanicznymi i prawami fizyologii. »Zamiast obserwować bezustannie jak w przyrodzie zagadnienia dotyczące ruchów u zwierząt są rozwiązane drogą selekcyi i iść za naturą, przystosowując się do przykładów przez nią dostarczanych, utworzono gimnastykę małpią«, jak ją nazywa Lagrange »nie pomnąc, że między budową małpy a człowieka wielka zachodzi różnica; wymyślono gimnastykę pełną wytężających wysiłków, zwieszeń i podporów, jakich w przyrodzie nie widzimy; małpy bowiem dla podniesienia ciężaru dolnych części posługują się dłuższymi rękami ogonem i używają nóg na wzór rąk, gimnastyka zaś niemiecka używa dla uniesienia ciężaru ciała, wyłącznie rąk«.

Ustęp o gimnastyce atletycznej rozpoczyna Mosso opowieścią jednego z najsławniejszych lekarzy włoskich, o bardzo dobrych gimnastykach, którzy skończyli na suchoty. Usiłuje Mosso w tym rozdziale dowieść, że siła i zdrowie to są dwie zupełnie odrębne rzeczy, że szybkiemu rozwojowi mięśni nie zawsze towarzyszy odpowiedni wzrost innych organów. Ten szybki wzrost mięśni poniekąd nawet szkodzi innym organom. Zwrócić miał na to uwagę profesor Birsch Hirschfeld, który wykazał, że »zbytnia przewaga ustroju mięśniowego u atletów utrzymuje w stanie napięcia wszystkie organy ciała, które zmuszone odżywiać mięśnie i dostarczać im sily motorycznej, same się rychło i łatwo wyczerpują i stają wrażliwsze na czynniki chorobotwórcze». W tem tkwi znowu dalszy błąd gimnastyki niemieckiej i atletycznej, a mianowicie, że wobec nierównomiernego wykształcenia mięści i organów wewnętrznych uniemożebnia ona ciągłą i wytrwałą pracę a sposobi jedynie do wydobycia wielkich, ale chwilowych wysiłków o maximum możliwego natężenia. Nie należy tedy zdaniem Mossa wcale

starać się o gwałtowny wzrost mięśni, albowiem ich wielka objętość nie zawsze stoi w parze z wytrwałością i siłą; nadto zaś z uwagi, iż w gimnastyce nie pobudzenie fizyologiczne skurczu powoduje wzrost mięśni, ale podrażnienie przez wysiłek, który jest pobudzeniem ultrafizyologicznem, uważać należy rozwój mięśni spowodowany gimnastyką atletyczną za hypertrofią (przerost) i za zjawisko prawie patologiczne (chorobliwe). Starać się raczej trzeba o przyzwyczajenie systemu nerwowego do tego, by przestał być wrażliwym na zaburzenia wywołane w organiźmie przez ubytki i zanieczyszczenia krwi, które są produktami znużenia. Obok tego drugim ważnym czynnikiem jest rozwój objętości mięśni, który im pozwala unieść większy ciężar. Dwa te zaś czynniki równomierne wykształcone dają obraz zahartowania.

Zdaniem tedy Mossa a przytoczę je tu jako najważniejsze dosłownie, powinna »gimnastyka unikać wszelkich wysiłków, które są podnieceniami chorobliwemi, a starać się przedewszystkiem o działanie wewnętrzne na system nerwowy, przyzwyczajając go zwolna do takiego wpływu na mięśnie, aby uzyskać możliwie największy skutek przy najmniejszem wydatkowaniu energii.

Gimnastyka umiejętna nie powinna się dać uwieść rozwojowi mięśni, który można osiągnąć przez ćwiczenia atletyczne.

Wysiłek rodzi hypertrofią, ale ten wynik jest zasadniczo różnym od wytrwałości w pracy, tego najcenniejszego przymiotu mięśni w życiu codziennem. To też postępując w ten sposób, aby okresy bezczynności nie przedłużały się zbytnio, powinniśmy starać się, żeby organizm zachował odporność na jad i ubytki wynikające ze znużenia, bo jest to najistotniejszym warunkiem wytrwałej pracy«. Zwalcza wreszcie Mosso poglądy zwolenników gimnastyki niemieckiej, podnoszących jako jej zaletę to, że powoduje wzrost mięśni otaczających sklepienie jamy piersiowej i co za tem idzie ułatwia oddechanie. Przedewszystkiem wykazuje Mosso, że samo powiększenie obwodu klatki piersiowej nie przyczynia się jeszcze do polepszenia warunków zdrowotnych organizmu, nadto zaś jest ono prawie zbytecznem, gdyż każdy człowiek wdycha i tak więcej powietrza niż go rzeczywiście potrzebuje. Nadto zaś twierdzi Mosso, że to rozszerzenie klatki piersiowej da się osiągnąć daleko lepiej i łatwiej w innej drodze jak n. p. przez odbywanie pochodów i biegów albo stosowanie gimnastyki szwedzkiej. Ta ostatnia bowiem ma skracać muszkuły pleców a wydłużać te, które ścieśniają piersi, podczas gdy gimnastyka niemiecka, z jej ćwiczeniami wysilającymi ustawicznie ramiona, skraca mięśnie piersiowe a wydłuża grzbie-

towe, wyrabiając gimnastyków często garbatych o stale pochyłej postawie.

Na str. 137 zwraca wreszcie Mosso jeszcze uwagę na zaburzenia w sercu jakie przy zbyt natężających ćwiczeniach powstają, a które często grożą niebezpieczeństwem dla zdrowia i rzecz o gimnastyce kończy ustępem wyjętym z Biesiady (Rozdz. II § 17) Xenofonta gdzie Sokrates tak się miał o gimnastyce wyrazić: »Śmiejecie się ze mnie? Może dlatego, że przez używanie chcę poprawić moje zdrowie, mieć lepszy sen i apetyt? Albo może dlatego, że nie używam ruchu. który sprowadza grubienie nóg a zwężenie się ramion jak się to dzieje u zawodowych biegaczy; albo odwrotnie takiego, przy którym ramiona się rozszerzają a nogi stają się cieńsze, jak n. p. u zapaśników, że natomiast przez równomierne natężenie całego ciała staram się o harmonijny rozwój swych sił?« Ustęp ten przytaczam umyślnie na dowód, że Mosso największy nacisk kładzie na równomierność wychowania fizycznego młodzieży.

Nie podjąłem się krytyki pracy prof. Mossa, poprostu bowiem nie czuję się na siłach występować przeciwko jego wywodom z fizyologii i hygieny. Jako profesor uniwersytetu i osobistość znana w świecie, rzecz swoją znać musi i mógłbym narazić się na śmieszność, gdybym twierdzenia jego chciał zbijać. Nadto nie mam najmniejszego powodu stawać w obronie gimnastyki niemieckiej i kruszyć o nią kopii. Nie mogę atoli poprzestać wyłącznie na streszczeniu poglądów prof. Mosso i muszę dodać choćby małe wyjaśnienia dla szerszego koła czytelników a to z następującej przyczyny. Wielu czytając omawianą pracę turyńskiego profesora identyfikuje gimnastykę niemiecką i atletyczną z naszą gimnastyką sokolą i zarzuty skierowane przeciwko pierwszej — podnosi przeciwko gimnastyce uprawianej w naszych towarzystwach sokolich. Leży w tem wielkie niebezpieczeństwo dla nas. Ludzie bowiem rzeczy nie rozumiejący zasłaniają się i powołują na powagę prof. Mossa, rzucając kamieniem potępienia na gimnastykę sokolą. Otóż tym wszystkim wyjaśnić muszę, że zarzuty prof. Mossa do naszej gimnastyki odnosić się nie mogą.

Choć bowiem system u nas w użyciu będący, opiera się w części na gimnastyce niemieckiej, to przecież naszem głównem zadaniem jest, jak to we wszystkich statutach sokolich wyczytać można, r ó w n o m i e r n e k s z t a ł c e n i e c i a ł a. My tak dobrze uprawiamy gimnastykę na przyrządach jak zabawy, jak kolarstwo, biegi, wioślarkę i wszelkie inne ćwiczenia ciała. Jest tedy u nas

wprost wykluczonem, by jednostka przy racyonalnem ćwiczeniu mogła sobie wykształcić ramiona a nóg nie, lub też odwrotnie. Również wykluczonem jest w zupełności, by u nas przy racyonalnem ćwiczeniu mogły powstać jakiekolwiek zaburzenia w organiźmie szkodliwe dla zdrowia. Powtarzam z naciskiem przy racyonalnem a to dlatego, że kiedy ćwiczenie ciała pewną miarę przekroczy, to bez względu na to, czy ono odbywało się podług metody niemieckiej, czy szwedzkiej, bez względu na to, czy ono było biegiem, czy jazdą na łodzi lub kole, czy wreszcie grą w piłkę nożną lub jaką inną, wtedy może to ćwiczenie spowodować szkodliwe skutki i zboczenia, którymi Mosso swych czytelników straszy. Jednostki zaś takie, które przebiorą miarkę wszędzie się znajdą, czy u nas, czy w Niemczech, czy wreszcie w Szwecyi lub w Anglii; dla tych jednostek, trudno znowu potępiać rzecz samą, która jest w zasadzie dobrą. Tyle wyjaśnienia dla zwolenników prof. Mossa, którzy ostrze jego zarzutów przeciwko gimnastyce sokolej kierują. Teraz zaś przechodzę do ostatniej części pracy Mossa o wychowaniu wojskowem młodzieży.

Na część tę składają się rozdziały VIII. »wychowanie wojskowe i bataliony szkolne«, IX. »strzelanie do tarczy«, X. »tornister«, XI. »pochody«. Mosso jest zwolennikiem myśli, że wychowanie fizyczne młodzieży powinno być tak prowadzone, by kraj zyskiwał z niej dobry materyał do wojska. Zdaniem jego młodzież przychodząc do wojska powinna już być przyzwyczajona do trudów i wymagań życia wojskowego i powinna być wytrwałą i umieć znosić tak dobrze ciężar tornistra jak długotrwałe a męczące pochody. Natomiast jest Mosso wielkim nieprzyjacielem zabawy młodzieży w wojsko i zwalcza tworzenie tz. bationów szkolnych wychodząc ze stanowiska, że »wojskowa musztra jest tryumfem i ostatecznem wydoskonaleniem nieruchomości« a »dyscyplina wojskowa, robienie bronią, manewry, są najskuteczniejszym środkiem, aby stłumić wszelką swobodę ruchów, aby rozstroić młodzież, odebrać jej wszelką wesołość, uczynić przedwcześnie starą, zniszczyć wszelką oryginalność i dać przewagę w społeczeństwie typowi automatów«, które »wytwarzają typ niedołęgów, nie umiejących nic począć z własnego natchnienia, a wiecznie czekających rozkazu i podniety do działania z zewnątrz«.

Jest to może zbyt surowa krytyka musztry, ale nie można się dziwić tym przesadzonym zapatrywaniom Mossa nie uwzględniającym żadnych dobrych stron musztry — Mosso bowiem patrzał głównie na bataliony szkolne we Francyi i je ciągle ma

na myśli, gdy tylko o zabawie w wojsko mowa. Owe zaś bataliony szkolne w Francyi miały tę ujemną stronę, że role instruktorów i nauczycieli młodzieży wykonywali wysłużeni podoficerowie, ludzie mało inteligentni, którzy na umysły młodociane ujemnie oddziaływać mogli.

Jako daleko pożyteczniejsze ze względu na przyszły pobyt w wojsku uważa Mosso strzelanie do celu i pragnąłby, by młodzież zawczasu się w niem wprawiała zwłaszcza, że dla oka jest ono bardzo dobrem ćwiczeniem. Niemniej sądzi, że już w szkołach należałoby młodzież uczynić odporniejszą do znoszenia ciężaru tornistra i wykonywania pochodów. W tem widzi najtrudniejsze zadanie nowej gimnastyki. Chcąc zaś wykazać, że dzisiejsza gimnastyka wcale do służby wojskowej nie przygotowuje, a nawet ją uciążliwszą czyni, przytacza liczne i drastyczne przykłady, gdzie gimnastycy okazali się daleko mniej wytrzymałymi na trudy wojskowe, niż ludzie, którzy się nigdy nie gimnastykowali.

Tak się przedstawia praca prof. Mossa, starałem się czytelników z nią jak najdokładniej zaznajomić i zapoznać z tem, jakie są poglądy słynnego fizyologa, który w ostatnich latach tak wielkiego nabył w Europie rozgłosu. A teraz na zakończenie pragnę czytelnikom wyjaśnić co jest właściwym celem tej pracy Mossa. Czy może zwalczanie gimnastyki niemieckiej i atletycznej? Nie. To są cele uboczne, główny jest daleko głębszy. On pragnie pobudzić tych wszystkich fizyologów hygienistów, tych wszystkich wielkich profesorów do pracy nad tem, co ich najwięcej obchodzić powinno, do pracy nad wychowaniem fizycznem człowieka, chce by pomogli nadać temu wychowaniu fizycznemu podstawy prawdziwie naukowe. O dzisiejszych stosunkach o zajmowaniu się tą żywotną sprawą ludzi w dzisiejszych czasach, wyraża się z sarkazmem. Powiada n. p. na str. 172 »napisałbym chętnie o wychowaniu fizycznem konia, by wykazać, o ile niżej stoimy w sztuce i wiadomościach, mających za przedmiot wychowanie człowieka. To wprost upokarzające dla XIX. stulecia i dla nas fizyologów«.

Pracę swą uważa Mosso jako pierwsze strzały w nadziei, że nie będzie ostatnim, który w sprawie wychowania fizycznego ze stanowiska nauki głos zabiera.

List starego gimnastyka ze wsi.

Napisał Dr. E.

Los rzucił mię na wieś. Nagle pozbawiony zostałem sali, przyrządów gimnastycznych, towarzystwa, wogóle wszystkiego tego, do czego w ciągu lat się przyzwyczaiłem, co się stało drugą mą naturą. Wśród nowych stosunków z początku nie odczuwałem braku ćwiczeń fizycznych, ale gdy po kilku miesiącach włożyłem się do nowego trybu życia, zauważyłem, że zdrowie moje w porównaniu z dawnym stanem zmieniło się na gorsze, sen, apetyt, zadowolenie a nawet ochota do pracy umysłowej podupadły w znacznym stopniu. Jędrne niegdyś mięśnie poczęły się powoli w tłuszcz zamieniać, a groźny zwiastun gnuśności i poczynającego się starzenia, ów przez niektórych troskliwie pielęgnowany brzuszek, dawał mi się coraz dobitniej i nieprzyjemniej odczuwać. Trzeba było się koniecznie bronić przed powoli a ciągle panoszącym się nieprzyjacielem — przed gnuśnością i zanikiem fizycznym. Pierwszą gimnastyką, a rozumiem pod tym ogólnem określeniem każdy więcej natężający ruch ciała — było polowanie. Pomyślałby ktoś, nie znający tego działu sportu, że to lekka, nie natężająca zabawka. Tak jednak nie jest. Długie pochody piesze, odbywające się nie po równej drodze, ale po zoranych polach, łanach ziemniaków, górzystym terenie, zapadającym się pod stopami bagnie — stawiają znaczne wymagania wobec dzielności fizycznej myśliwego. Obfity pot nieraz spływa z czoła nietylko przy cieple dnia lipcowego, ale nawet przy mrozie styczniowym, gdy przyjdzie godzinami brodzić po głębokim a miękkim śniegu, lub wyciągać nogi z załamującej się skorupy podmarzłego błota. Równocześnie emocya psychiczna nie dozwala zwracać uwagi na zmęczenie, a świeże, zdrowe powietrze nie łatwo dopuszcza do zaziębienia i kataru. Nadto wyrabia się naturalna zręczność zastósowana do zwykłego codziennego życia i otoczenia — zręczność, której na sali gimnastycznej nabyć nie podobna; wyrabia się oko, wyrabia się krew zimna, siła woli i zdolność szybkiego oryentowania się. W końcu przychodzi tu do częstego używania mięśni, które zazwyczaj mało bywają w ruchu.

Ale polowanie trwa kilka miesięcy tylko, zabiera wiele czasu, a co najważniejsza jest kosztowne i nie dla każdego dostępne. Trzeba mi więc było szukać zastępcy — tej zresztą tak zdrowej, a przyjemnej rozrywki. Tu w pierwszej linii muszę wymienić kąpiel i pływanie. Kąpiel sama ma ogromne znaczenie, jako czynnik regulujący czynności skóry. Czynność skóry jest nader ważną dla zdrowia. Skórę bowiem słusznie porównać można z tysiącem kominów, które wydzielają z organizmu niepotrzebne składniki, regulują temperaturę i t. d. Z tego powodu jest upośledzenie funkcyi skóry bardzo szkodliwem dla zdrowia. Z kąpielą można często połączyć znakomite ćwiczenie ciała tj. pływanie. Jest to ruch odmienny od innych ruchów używanych przy ćwiczeniach gimnasty-

cznych, a nadto odbywa się w zmienionem środowisku. Opór tego środowiska zwykle wody powoduje przy pływaniu pewne natężenie mięśni, które potem daje się uczuć, jako uczucie miłego znużenia. Wszelka przesada także i przy tem ćwiczeniu jest szkodliwą, a nadto trzeba zawsze mieć to na uwadze, że z wodą żartować nie wolno, bo niebezpiecznie. Przy stosownnem przyzwyczajeniu można jednakowoż i czas pływania znacznie przedłużyć, a także bez uszczerbku dla zdrowia kąpać się w jesiennej chłodnej porze.

Gdy się kąpać nie było można znalazłem sobie inne ćwiczenie. Począłem chodzić pod górę. Z początku szło to opornie, powoli jednakże zauważyłem, że nietylko nogi, tak zwykle u gimnastyków zaniedbane, zaczęły lepiej swą służbę pełnić, ale, że i płuca, które dawniej z trudem mogły tylko wydołać swym obowiązkom przyzwyczaiły się do tej wielkiej dla nich pracy. Częste pomiary i liczenia, które przez dłuższy czas wykonywałem wykazały mi dobitnie jak się moje serce i płuca wzmocniły. Oddech tak się pogłębił, że na wierzch pagórka, na który dostawałem się dawniej zasapany jak lokomotywa, zupełnie prawie niezmęczony przychodziłem. Klatka piersiowa okazywała przybytek 4 cm. na obwodzie, a to zaledwie po czterech miesiącach ćwiczenia.

Często także uprawiałem bieg i skok. Bieg jednakowoż bardzo dobry jako towarzyskie ćwiczenie, w samotności nie bardzo da się przez dłuższy czas uprawiać, bo wymaga współzawodnictwa. — Co do skoku to zrobiłem ciekawe spostrzeżenie. Gdy na sali przez sznurek bez trudu 155 cm. (w wyż) przeskakiwałem, nie mogłem przez przeszkodę stałą (w postaci płotu) ani 125 cm. osiągnąć. Przekonałem się, że skok na sali wyćwiczony, przy pomocy mostka i przez sznurek dla praktycznego użytku nie ma prawie żadnego znaczenia. Przeszkoda stała wydaje się dla oka wprost straszną, tak, że ocenić jej odpowiednio nie można. Dla nieprzyzwyczajonego przedstawia się takie odbicie bez mostku znaczne utrudnienie, a to także z powodu braku dobrego oryentowania się zmysłem wzroku, a nadto i wskutek odmiennego nieco odbicia. W krótkim jednakże czasie pewność mego oka tak w ocenianiu wysokości, jakoteż i oznaczeniu punktu odbicia podniosła tak, że dochodziłem do tychsamych prawie wysokości jak przy skoku przez sznurek.

Nie zaniedbywałem także i ćwiczeń, które wymagają pracy kończyn górnych. Dałem sobie zrobić kilka kostek kamiennych różnej wagi, które mi służyły nietylko jako ciężarki do dźwigania, lecz tównocześnie jako przedmiot do rzucania w dal i w wyż. Rzucanie kamieniem wymaga nietylko surowej siły, lecz także umiejętnego wyzyskania wysokości ciała i rzutu nóg i krzyży, użytego równocześnie z rzutem kamienia. Jest to więc ćwiczenie, które można postawić na równi z najbardziej skombinowanem ćwiczeniem na przyrządach ze względu na znaczną ilość mięśni, jaka tu wchodzi w grę, jeśli uzyskanie dobrego rezultatu mamy na celu.

Temi nielicznemi, a prostemi ćwiczeniami uprawianemi przez szereg lat stale z umiarkowaniem potrafiłem do dziś dnia utrzy-

mać świeżość i ruchliwość mego ciała, mimo, że kilka krzyżyków dźwigam na barkach. Co prawda nie doprowadziłem do żadnych świetnych rezultatów, — nie wyhodowałem mięśni potwornych rozmiarów — bo to, mojem zdaniem, jest błędnem. Ćwiczyłem dla zdrowia, bo nie zrobiłem celu z ćwiczenia. Tem się kierując, że ćwiczenie ciała nie powinno się czynić celem własnej ambicyi, zdołałem zdala od świata i zewnętrznej podniety, bez trudów i kosztów w prosty i łatwy sposób utrzymać przez szereg lat dzielność i odporność mego organizmu na tej samej wysokości.

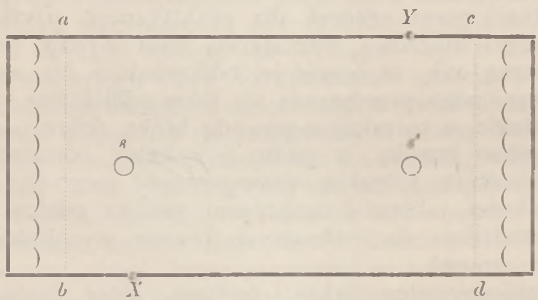
Kończę ten mój opis tem gorącem życzeniem, aby niejeden z zapalonych gimnastyków, obowiązkami i zawodem rzucony w dal od towarzystw gimnastycznych nie opuszczał skrzydeł, ale walczył dzielnie ze słabością ciała. Kto chce ćwiczyć — ten wszędzie i zawsze będzie mógł to czynić, jeśli sobie tylko powie, że to czyni nie dla dogodzenia swej sportowej ambicyi, lecz dla zdrowia.

PRZYKŁADY PRAKTYCZNE.

ZABAWA.

Pogoń.

Opisał T. K.



W odległości dwóch kroków od krótszych boków prostokątnego boiska kreśli się dwie linie do nich równoległe *(ab, cd)* tzw. mety, które powinny być dobrze widoczne i o ile możności oznaczone nadto na końcach chorągiewkami. W ten sposób powstają dwa obozy, w których stają grający, podzieleni na dwie równe partye. Każda partya ma inne odznaki n. p. różnokolorowe przepaski na ramionach.

Wielkość boiska (40—60 kroków długie a 20—40 kroków szerokie) zależy raczej od wieku, niż od liczby grających. Tych powinno być 20—30. Na trzy kroki od każdego obozu, po prawej

stronie, wbija się na dłuższym boku boiska chorągiewkę na oznaczenia więzienia dla jeńców *(X, Y)*.

Jak przy pościgu, nic to grze nie przeszkadza, jeżeli na boisku rośnie jedno lub kilka drzew albo krzewów — albo jeżeli gdzie znajduje się jakieś wzniesienie. Wogóle pogoń ma pewne podobieństwo do pościgu.

Obie partye wybierają sobie »wodzów«, których zadaniem czuwać, by kto nie wykroczył przeciw prawidłom gry, oni rozstrzygają spory, dają wskazówki i polecenia, a jest rzeczą podwładnych ściśle i bez zastrzeżeń do nich się stósować. Jedna bowiem, chwilowa nieuwaga ze strony którego z grających, może za sobą pociągnąć przegraną. Wodzowie losują między sobą, która strona ma »harce« rozpocząć, pogoń bowiem daje obraz prawdziwych harców. Dobrze jest, jeżeli prócz wodzów znajduje się sędzia, nie biorący udziału w grze, który śledzi grę, wszystkie spory rozstrzyga a od którego wyroków nie ma odwołania.

Gra ma następujący przebieg:

Jeden z grających n. p. *A* podbiega ku mecie nieprzyjaciół i wyzywa jednego z nich (dowolnego) n. p. *B* w ten sposób, że go uderza trzy razy w wyciągniętą rękę. *B* musi przy wyzwaniu stać poza własną metą i nie wolno mu jej przestąpić, *A* zaś uderza w dowolnych odstępach, szybko lub pomału, przyczem uderzenia głośno liczy. *Z* chwilą, gdy po raz trzeci uderzył, ucieka co sił ku swoim, *B* zaś rzuca się za nim w pogoń. Uciekającemu przychodzą jednak w pomoc jeden lub kilku towarzyszy n. p. *C, D*, którzy wybiegają z własnego obozu naprzeciw, by goniącego pojmać w niewolę. (Jeńca bierze się przez uderzenie ręką i zawołanie »stój!«) Każdy bowiem z grających może zawsze brać w niewolę tylko tego z przeciwników, który wcześniej, niż on wybiegł z obozu. *B* zatem nie może chwytać żadnego z tych, którzy uciekającemu przyszli z pomocą, a więc ani *C* ani *D* (owszem, przeciwnie ci dwaj mogą *B* chwytać), może chwytać tylko *A*. Jeżeli mu się to uda, wszyscy, którzy wybiegli wracają do swych obozów a *B* odprowadza *A*, jako swego niewolnika, do więzienia, poczem udaje się ku przeciwnikom, by tam znowu rozpocząć wyzwanie. Jeżeli *A* umknął tak daleko, że *B* goniąc go dalej, naraziłby się sam na pojmanie w niewolę, to cofa się szybko ku swoim, do obozu, skąd znowu mu ktoś w pomoc wybiega n. p. *E*, który oczywiście może i *A* i *C* i *D* łapać, bo później od nich z obozu wyskoczył. Ci znowu się cofają a im znowu ktoś z towarzyszy z pomocą przychodzi, który znów stara się goniącego pochwycić. Tak co chwila ktoś puszcza się w pogoń za przeciwnikiem a cofa się, gdy mu posiłki nadchodzą i sam jest zagrożony a trwa to tak długo, aż nie zabrzmi okrzyk: »stój!« na znak, że ktoś został pochwycony. Wtedy wszyscy wracają natychmiast do swoich obozów a ten, który jeńca pochwycił, po odprowadzeniu go do więzienia, idzie znowu jako harcownik ku przeciwnikom na wyzwanie jednego z nich a przez

to tak samo zaczyna, dopiero co przez wzięcie jeńca przerwaną zabawę.

Oczywiście każdy z grających może uciekając wpaść do własnego obozu a potem wybiedz znowu na boisko. Natenczas goniący nie może go już chwytać, przeciwnie ten który przed chwilą uciekał i schronił się do obozu staje się teraz goniącym i może ścigać dotychczasowego swego prześladowcę i jego towarzyszy, gdyż później niż oni wybiegł z obozu. Z tego widać jak ustawicznie trzeba się mieć na baczności, jak ciągle należy ogarniać okiem całe pole harców, by rozróżnić niebezpiecznych wrogów (tych, którzy później wybiegli z obozu), od tych, których wolno ścigać i chwytać (wcześniej wyb.), jak łatwo można się dostać w ręce nieprzyjaciół.

Grać można także i w ten sposób, że nie odbywa się wcale właściwe wyzwanie przez uderzanie ręką, lecz wystarczy wybiedz na boisko ku przeciwnikom, by którego z nich zwabić.

Prawidła:

1) Wygrywa ta partya, która wcześniej weźmie w niewolę oznaczoną liczbę przeciwników (zwykle 3 lub 4). Po wygranej obie partye zmieniają swe stanowiska. Jeżeli mało jest grających, schwycenie jednego lub dwóch jeńców stanowi wygraną, albo też pierwszy jeniec wraca do własnego obozu, skoro został drugi ujęty, przyczem jednak wygrywa się wtedy, gdy trzy razy schwycono jeńca.
2) By kogoś wziąć w niewolę, należy go koniecznie uderzyć ręką i zawołać: »stój!« Jeniec musi lewą nogą dotykać chorągiewki *(X, Y)*, prawą wolno mu zrobić wykrok ku swoim towarzyszom i wyciągnąć ku nim rękę. Jeżeli drugi zostanie pochwycony, to zajmuje miejsce pierwszego, pierwszy zaś dostawia swą lewą nogę do jego prawej, lewą rękę mu podaje, a prawą wyciąga ku towarzyszom i t. d. — powstaje przez to złączony łańcuch jeńców.
3) Każdy z grających może jeńców wyzwolić z niewoli, jeżeli s a m n i e z ł a p a n y, uderzy jednego z nich ręką i zawoła: »wolny!« Jeżeli przytem jeńcy tworzyli łańcuch, t. j. podali sobie ręce i dotykali się nogami, to wszyscy odzyskują wolność, jeżeli zaś nie, to tylko uderzony i ten, który z nim był połączony w prawidłowy sposób. Jeżeli jednak jeńcy nie stali tam, gdzie stać byli powinni, to uwolnienie nic nie znaczy i nadal w niewoli pozostają.
4) Nie wolno brać naraz więcej, niż j e d n e g o jeńca. Jeżeli zaś pochwyci jedna partya r ó w n o c z e ś n i e dwóch nieprzyjaciół, to wódz wybiera między nimi: niebezpieczniejszego każe odprowadzić do niewoli, a mniej groźnego puszcza wolno. Tak samo rzecz się odbywa, gdy r ó w n o c z e ś n i e schwyci się wroga i uwolni jednego ze swoich: wódz albo więzi wroga, a wtedy własny podwładny wraca do niewoli, albo odwrotnie, podwładnego zatrzymuje, a jeńca puszcza na wolność.

Jeżeli jednak obie partye pochwycą równocześnie po jednym przeciwniku, albo jeżeli jedna weźmie jeńca a druga w tejże chwili uwolni jednego ze swoich, to w obu wypadkach nie ma to żadnego znaczenia i wszystko pozostaje po dawnemu.

5) Po każdorazowem pojmaniu jeńca lub uwolnieniu kogoś z niewoli natychmiast przerywa się grę; wszyscy wracają do swych obozów, a rozpoczyna grę przez wyzwanie na nowo ten, który wziął jeńca lub towarzysza uwolnił.

6) Jeńcem zostaje nietylko ten, którego przeciwnik uderzył i przez to pojmał w niewolę, lecz także i ten, który wybiegnie poza granice wyznaczonego do zabawy boiska lub przebiegnie poza jeńcami, bez względu na to, do której partyi należy. W takim razie zaczyna grę na nowo ta partya, do więzienia której dostał się jeniec. (Jeżeli ktoś przez pomyłkę uderzył przeciwnika, który właściwie jego miał pojmać, a sam uniknął uderzenia, to przez to jeszcze nie zostaje niewolnikiem).

Gdy ktoś za daleko ku przeciwnikom się posunął i zamknięto mu odwrót tak, że mowy niema o przebiciu się z powrotem ku swoim bez narażenia się na pojmanie w niewolę, to najlepiej zrobi, jeżeli sam co prędzej, nim go uderzą, wskoczy do obozu nieprzyjacielskiego. Kto bowiem, przedtem nie uderzony, zdoła wedrzeć się do obozu przeciwników, temu wolno nie tylko powrócić do swoich lecz także i wyzwolić w tym czasie, tj. w czasie powrotu, swych towarzyszy z niewoli, jednakże każdy z nieprzyjaciół ma prawo go podczas powrotu pojmać i odstawić do więzienia. Oczywiście przeto będzie czekał sposobnej do ucieczki chwili, a tymczasem pozostanie w obozie nieprzyjacielskim. Pozostającego w obozie przeciwników nie uważa się za niewolnika, nie wlicza go się przeto do sumy jeńców, którzy stanowią wygraną.

Grają także w ten sposób, że kto wtargnął do przeciwnego obozu, temu wolno natychmiast, bezkarnie powrócić do swego poza granicami boiska, albo też inaczej, że kto wtargnął, woła: »stój!« grę się przerywa i na nowo rozpoczyna, a on ma prawo każdej chwili nietylko środkiem boiska powrócić do swoich (podczas tego powrotu nie wolno uwalniać towarzyszy), ale nadto jeszcze jednego z przeciwników w czasie ucieczki pochwycić. By temu przeszkodzić, przeznacza się jednego lub dwóch do pilnowania go, którzy w tej chwili puszczają się za nim w pogoń, gdy tylko z obozu pocznie uciekać, aby go pochwycić, nim zdoła wziąć w niewolę którego z ich towarzyszy. (Wolno im to czynić według zasady gry, że kto później wybiegnie z obozu, ten może chwytać tego, który wybiegł wcześniej).

7) Grający powinni przed wybiegnięciem stać w obozie, gdyż przekroczenie mety obunóż (choćby przypadkiem) uważa się za wybiegnięcie z obozu i kazdy z przeciwników, który z własnego później wybiegł, jest w prawie tych nieuważnych wziąć w niewolę. Nieraz wskutek tego powstają sprzeczki. Dlatego

wódz czuwa nad porządkiem, nie pozwala podwładnym zbyt długo pozostawać na boisku, wysyła swych ludzi na spotkanie nieprzyjaciół i nie dopuszcza, by zbyt wielu naraz wybiegało z obozu. Wszystkim podwładnym przeznacza wódz odpowiednie role: lepszych (zwinniejszych i szybkonogich) wysyła na właściwe harce i na pomoc harcownikom, a mniej dobrym przeznacza obronę granicy obozów i strzeżenie jeńców. Tylko składna gra i ustawiczna uwaga na wszystko, co się dzieje, może do dobrego wyniku doprowadzić.

Gdy powstanie spór między dwoma przeciwnikami i każdy z nich twierdzi wręcz coś przeciwnego, to rozstrzygają wodzowie lub sędzia (jeśli jest obecny) za poprzedniem porozumieniem się z wodzami. W wypadkach wątpliwych nakazuje, by pozostał *status quo*.

8) Pod żadnym warunkiem nie wolno jeńcom przeszkadzać nieprzyjacielowi w jego czynnościach na korzyść własnej partyi.

9) Pogoń można jeszcze więcej urozmaicić przez to, że po obu stronach, w oddaleniu kilku metrów od obozów wbija się w ziemię chorągiewkę (*S*, *S'*). Jestto sztandar załogi, a utrata jego, tj. jeżeli jednemu z nieprzyjaciól uda się wyrwać go z ziemi i odnieść do swego obozu — pociąga za sobą przegraną. Jeżeli jednak w czasie ucieczki zdobywcy sztandaru zostanie tenże lub którykolwiek z jego towarzyszy pojmany w niewolę, albo partya tracąca sztandar wyzwoli z niewoli jednego ze swoich, to zdobyty sztandar należy zwrócić i gra toczy się dalej.

Pogoni chyba zalecać nie potrzebujemy, sama za sobą przemawia. Jestto gra jedna z najwięcej zajmujących, a stósowna jest przedewszystkiem dla chłopców starszych.

Wyniki zawodów okręgu krakowskiego, odbytych podczas zlotu w Bochni.

Niżej podpisani sędziowie ogłaszają po wzajemnem porozumieniu się, że zwycięzcami w zawodach okazali się następujący druhowie:

1. W zapasach, Miciński z Krakowa.
2. W rzucaniu kamieniem, Zgierczyński z Krakowa (prawą 7 m. 80 cm., lewą 6 m. 60 cm.)

3. W skoku w dal, Paruch z Bochni (4 m. 50 cm.)
4. W skoku o tyczce, Rudy z Krakowa (2 m. 30 cm.)

Alfred Hamburger. Władysław Janikowski. Wacław Kühnel. Dr. Stanisław Rowiński.

Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

Przewodnik gimnastyczny »Sokół« Nr. 7 zawiera: Przypomnienie. — Ramię do ramienia p. X. Fiszera. — Złot VII. okręgu sokolego w Kołomyi, n. Dr. St. Rowiński. — Gimnastyka niemiecka a wychowawcza n. R. Kwiatkowski. — Krakowskie bataliony szkolne p. E. Cenara. — Sprawy Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w Austryi. — Sprawy Związku polskich gimnastycznych Towarzyst sokolich w państwie niemieckiem. — Sprawy Związku polskich Tow. sokolich w Stanach zjednoczonych półn. Ameryki. —

Sokol Nr. 7 zawiera: Gimnastyka w szkołaeh średnich. — Pamiątce mistrza Jana Husa, mowa Dra Józ. Scheinera na zjeździe w Husincu. — Fizyologia ćwiczeń cielesnych przez Dra F. Lagrange- — Pogadanka nauczycielska p. Kalik Alois. — O rozwoju gimnastyki żeńskiej p. Jindra Gregorová. — Małoruskie gry w Galicyi zebrał Fr. Řehoř. — Cośmy zdziałali dla towarzystw w ziemiach zagrożonych w r. 1898. — Granice gimnastyki żeńskiej z niem. Dra Küppera. — Sprawy innych narodów. — Kronika.

Vestnik sokolsky Nr. 14 zawiera: Kilka uwag o wychowaniu młodzieży w Towarzystwach sokolich p. Fr. Mašek. — Sprawozdanie sokole. — Z wyprawy nad morze niemieckie. — Rozmaitości. — Wieczory ćwiczebne: Koń wzdłuż bez łęków. — Krążnik dla dziewcząt (pochód, bieg, kłus, poskok na jednej nodzc, cwał). — Zbiór ćwiczeń dla dzieci i młodzieży. — Ćwiczenia towarzyskie na koniu wszerz z łękami (woltyże kuczne) p. F. K. Schnepp. — Przykłady z walki na pięście, tenże.

Gimnastika Nr 7 zawiera: Wskazówki do ćwiczeń p. D. Šulce. — Szermierka p. J. Trstenjak. — Kronika. — Sprawozdania. — W dodatku: ćwiczenia maczugami.

KRONIKA.

Upraszamy o nadsyłanie przedpłaty za II-gie półrocze.

II-gi Zlot okręgu przemyskiego odbył się w Jaworowie w dniu 9. lipca b. r. Uczestnicy przybyli w przeddzień zjazdu t. j. w sobotę wieczór koleją do Sądowej Wiszni a stąd podwodami do Jaworowa. Noclegi przygotowane były w gmachu Sokoła, w szkole ludowej a częścią po prywatnych domach. Rano w niedzielę miała się odbyć próba ćwiczeń. Rozpoczęto ją z powodu deszczu nieco później i to część ćwiczeń mianowicie piramidy przerobiono w sali, resztę na mokrem boisku. Próba trwała trzy godziny. Nieprzyjemnie

mnie uderzyła podczas takowej niekarność niektórych druhów, którzy podczas ćwiczeń wspólnych opuszczali szeregi i szli krzepić się do bufetu. Po próbie ustawiono okręg do uroczystego pochodu i ze sztandarem Sokoła przemyskiego udano się przez najgłówniejsze ulice miasta do kościoła. Pochód poprzedzała muzyka Harmonii. Po wysłuchaniu nabożeństwa wrócił okręg w dobrym deszczu do Sokoła, zatrzymawszy się jedynie przed magistratem, gdzie reprezentantów okręgu powitał burmistrz miasta Par.

W południe odbyło się uroczyste poświęcenie gmachu sokolego. Powstał on głównie dzięki staraniu miejscowego prezesa Dra Hübla. Wzniesiono go zaś przeważnie przy pomocy miejscowych sił, w środku miasta na jednej z główniejszych ulic. Budynek przedstawia się ładnie na zewnątrz, wewnątrz bardzo praktycznie jest urządzony. Z tyłu gmachu znajduje się stałe obszerne boisko mogące pomieścić 120 ćwiczacych, gdzie na uroczystość zlotu wzniesiono skromną trybunę dla publiczności na 200 najwyżej osób, tudzież trybunę dla muzyki.

Gmach poświęcił X. Dr. Łabuda z Przemyśla, oddając go we wzniosłych i patryotycznych słowach pieczy prezesa. Nastąpił »poranek«, na który złożyły się, część urzędowa, mianowicie mowy prezesa gniazda Dra Hübla, prezesa okręgu Dra Tarnawskiego, i przedstawiciela Związku Ulmera, tudzież część wokalna złożona z popisów chóru Sokoła przemyskiego, gry na skrzypcach, deklamacyi i t. d.

O godz. 5 min. 37 rozpoczęto pod kierownictwem naczelnika okręgu Raynocha popis publiczny od ćwiczeń wolnych. Niewielka wogóle była nadzieja, że można będzie na boisku ćwiczyć, całe bowiem popołudniu lało jak z cebra. Na szczęście pod wieczór wypogodziło się, boisko atoli pozostało pełne błota i wody. Do ćwiczeń wolnych stanęło 88 druhów, wypadły one nieźle, krycie wprawdzie było kiepskie ale tłomaczę to brakiem znaków na boisku i błotem. Obrazy były trudne i tak np. w piątym był aż dwukrotny poskok, jeden $^1/_4$ obrot i jeden $^1/_2$ obrot. Nastąpiły ćwiczenia laskami również trudne. Najlepiej wypadły obraz 1-szy i 5-ty, inne średnio, w każdym zaś razie lepiej niż wolne. Między ćwiczącymi zauważyłem, co z przyjemnością podnoszę, kilku ludzi już siwych i podeszłych wiekiem; natomiast z mniejszą przyjemnością zaznaczyć muszę, że zauważyłem także zbyt młodziutkich gimnazyalistów. Musimy raz się odzwyczaić od takiego uzupełniania szeregów.

Po laskach nastąpiły ćwiczenia na przyrządach, ćwiczenia bez przyborów pominięto ze względu na błoto i śliskość boiska. Zastępy były o ile dostrzedz zdołałem następujące: Przemyśl na drążku 11 ludzi, Jarosław na koniu wszerz 14 ludzi, Jaworów na koźle 6 na poręczach 7 ludzi, Zagórz na koniu wzdłuż 7 ludzi. Prócz kilku trudniejszych ćwiczeń na drążku, wykonywano zresztą ćwiczenia średniej trudności; w niektórych zastępach baczono należycie na czystość, w innych zaś mniej lub nawet wcale nie. Przystępywanie i odstępywanie od przyrządów pozostawiało również wiele do życzenia.

Nastąpiły piramidy złożone; w środku wykonywano pisamidy na drabinach, po obu ich stronach na koniach a wreszcie wolne. wszystkie piramidy łączyły się z sobą i dawały jeden obraz. Obrazów takich było pięć. Wypadły wcale dobrze a trzeci i czwarty obraz nawet bardzo dobrze. Budowano piramidy równo i zręcznie.

Na tem zakończył się popis publiczny okręgu. Po popisie produkował Bol. Mańkowski sztuczną jazdę na kole. Musiał jej atoli z powodu śliskości boisku zaniechać.

Wieczorem odbyła się pożegnalna uczta, poczem nastąpił powrót do domów. Dr. St. R.

W Charlottenburgu podczas zlotu okręgu zachodniego zdarzyło się wielkie nieszczęście. Podczas ćwiczeń padł piorun i zabił, tudzież poraził bardzo wiele osób z polskiej publiczności. Jeszcze dziś dochodzą nas wieści o nowych ofiarach i zasłabnięciach z powodu owego porażenia

Nieszczęśliwym przy życiu pozostałym ofiarom i rodzinom zmarłych przesyłamy szczerę wyrazy współczucia i żalu.

Karol Bernolak znany u nas zaszczytnie mistrz szermierki i Sokół, w ostatnich czasach nauczyciel gimnastyki i szermierki w gimnazyum w Chyrowie, utonął przypadkiem w miejscowości Wykoty pod Samborem, gdzie bawił

na wakacyach. Podobną śmiercią zginął w Wisloce Seweryn Fiutowski, czynny członek Sokoła w Mielcu.

Otwarcie boiska letniego w Skawinie odbyło się w dniu 30 lipca b. r. przy udziale licznych gości .z Krakowa, Podgórza i innych sąsiednich gniazd sokolskich. Na dworcu oczekiwał już przybyłych oddział Sokołów skawińskich pod wodzą naczelnika Sousedika wraz z muzyką salinarną, poczem cała drużyna w dwu zastępach ruszyła do pobliskiego lasu, gdzie odbyły się pod kierunkiem K. Nowaka improwizowane ćwiczenia wolne, maczugami; na zakończenie zaś bawiono się ochoczo grą w piłkę. Równocześnie odbył się wyścig kolarzy krakowskich na mecie wynoszącej 5 klm., do którego stanęło 6 współzawodników. Pierwszym był Bauer w 12 min., drugim Piotrowski (12 min. 33 sek.), trzecim Szopiński (12 min. 40 sek.). Wycieczka mimo niepewnej pogody udała się dobrze i zbliżyła nas znowu do jednego z najbliższych towarzystw prowincyonalnych, jakiem jest sokolnia skawińska.

Park Dra Jordana stał się zasłużenie wzorem dla wielu miast, które pojmują ważność sprawy wychowania ficzycznego dziatwy i zyskał uznanie w szerokich sferach społeczeństwa. Dowodem tego jest zapis 300.000 rubli, jaki według notatek pism warszawskich uczyniła w Warszawie pewna bogata filantropka na cele założenia podobnego ogrodu. Cieszymy się tą wiadomością i wyrażamy życzenie, aby takie parki dla dziatwy powstawały w każdem mieście.

Jazda rozstawna z Pragi do Krakowa. Wśród sprzyjających okoliczności odbyła się jazda rozstawna w dniach 22 i 23 czerwca, urządzona staraniem związku »Česka ustředni Jednota Velocipedistu« w Pradze i oddziału kolarskiego Sokoła w Krakowie. Przestrzeń całą, wynoszącą 502 klm. podzielono na sekcye mniej więcej po 10 klm. liczące i obsadzono oczywiście przeważnie miejscowymi siłami, znającymi dobrze drogi swej sekcyi. Celem rozpoznania »ochotników« już z daleka i celem zapobieżenia, by depesza nie wpadła w niepowołane ręce, byli oni odznaczeni jednolitymi szarfami, dla uniknięcia zaś wypadków nieprzewidzianych miał każdy kuryer swego przybocznego, a w nim i ewentualnego zastępcę. Byli oni obaj obowiązani w razie nie zastania kuryera, który ich miał zluzować na swem stanowisku, jechać dalej po za wyznaczoną dla nich sekcyę aż do spotkania kuryera. Dzięki słowności jeźdzców, ich wytrwałości i cierpliwości, tylko na jednej sekcyi okazała się potrzeba zastosowania tego rozkazu. Zresztą na całej przestrzeni Cieszyn-Kraków (120 klm.) byli jeźdzcy o oznaczonym czasie na stanowisku i ze wszech miar uznania godną ścisłością i szybkością wypełniali przyjęty na się obowiązek. Nie z ich przeto winy powstało opóźnienie 20-minutowe z Pragi do Cieszyna, a następnie 45 min. na przestrzeni Świętoszowska-Bielsko, razem 1 godzina, 5 minut (z powodu niestawienia się kuryera). Kuryerzy innych sekcyj zdołali nietylko szczupło wymierzonego czasu nie przekroczyć, ale jeszcze o 12 min. go polepszyć i zredukować spóźnienie na linii Cieszyn-Kraków do 25 minut. Działanie to tem godniejsze jest uznania, jeżeli się zważy, że na polskich cyklistów, którzy nadzwyczaj górzysty dział obsadzili, wypadł czas południowy i tropikalne gorąco, co paraliżowało wysiłki najtęższych junaków. Nadto zauważyć trzeba, że na jednej ze sekcyj trzeba było z powodu właściwości terenu $1^1/_2$ klm. iść piechotą, a następnie promem przez Wisłę się przeprawiać.

Pierwsi dwaj jeźdzcy wyruszyli z listem prezydenta miasta dra Podlipnego i z listem C. U. J. W. w sobotę o godzinie 8-mej wieczorem z Pragi podając go następnie dalej czeskim kuryerom, rozstawionym wzdłuż drogi przez Kolin, Czasław, Chrudim, Wys. Myto, Berno, Mohelnica, Ołomuniec, Przybor, Frydek, Cieszyn. W niedzielę przed południem oczekiwało na rynku cieszyńskim kilkunastu kolarzy czeskich z prezesem p. Żydlickim z Ostrawy, delegat oddziału kolarzy z Krakowa d. Ebert, liczni członkowie »Czytelni« Spahy, ostatniego kuryera czeskiego. O godzinie 11, minut 50 rozległy się wołania: »jadą«. D. D. Michejda i Obert skoczyli zatem na maszyny i w jeździe odebrali torebkę z listami od kuryera p. Żydlickiego jun. i puścili się wśród okrzyków »Czołem« i »na zdar« w drogę. Nazwy i odległości poszczególnych sekcyj, tudzież osiągnięty czas przedstawia się następująco:

I. Cieszyn-Ogrodzona: 9 km. — 25 minut, dd. Ebert (Kraków) Michejda (Cieszyn).

II. Ogrodzona-Swiętoszówka: 11 km. — 30 minut: Zychlewicz (Karwina), Dyrna (Frysztadt).
III. Świętoszówka-Biała: 14 km. o 1 godz. 0·5 minut. Ci sami.
IV. Biała-Kozy: 9 km. — 40 min. (Góra lipnicka 130 m. wzniesienie na 2½ kil.) d. Weiss.
V. Kozy-Kenty: 10 km. — 22 min. Sokolski Eustachy.
VI. Kenty-Andrychów: 10 km. — 25 m. Zawadziński K., Pukło J.
VII. Andrychów-Wadowice: 11½ km. — 26 minut. Storch Edmund i Home.
VIII. Wadowice-Witanowice: 7 km. — 22 min. (Góra witanowicka 120 m. na 2¼ km.) Birtus Jan Maślaniec.
IX. Witanowice Brzeźnica (Wisla): 10 km. — 25 min.: Schlosser, Dekordy.
X. Brzeźnica-Liszki: 14 km. — 32 min: Szopiński, Vogel.
XI. Liszki-Kraków: 13 km. — 43 min.: Kowalski i Podczaski.

Depesza nadeszła zatem w niedzielę o godzinie 5 min. 45 popołudniu do Krakowa przebiegłszy przestrzeń 502 klm. w 21 godzinach 45 minutach, tak, że jechano przeciętnie 23 klm. na godzinę, co w porównaniu z »wyścigiem objazdowym«, odbytym w maju b. r. w Królestwie Polskiem, daje dodatni rezultat, gdyż tamtejsi cykliści osiągnęli przeciętną szybkość 20 klm. na godzinę. Podobna jazda urządzona przed kilku laty z Ołomuńca do Krakowa skończyła się kilkogodzinnem opóźnieniem. Wystosowana przez prezydenta miasta Pragi depesza zawierała wyrazy serdecznych życzeń z powodu ponownego wyboru p. Friedleina na krzesło prezydyalne, na co naturalnie ten ostatni drogą telegraficzną równie serdecznie podziękował. Drugie pismo adresowane było do oddziału kolarzy i zawierało pozdrowienie od czeskiego związku oddziałów kolarskich. Po zawiadomieniu telegraficznem stacyi praskiej o przybyciu ostatniego kuryera — nadeszła nadto odpowiedź z Pragi z gratulacyą pomyślnego wyniku.

Zaciekawienie publiczności przez czas jazdy rozstawnej było wielkie, a dowodem tego ustawiczne oblężenie depesz, jakie nadchodziły z różnych punktów linii jazdy, a które wystawiano w cukierni p. Schmida na widok publiczny.

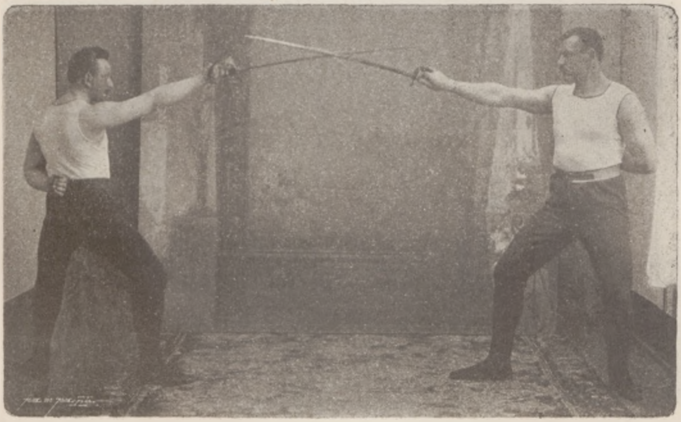
Od jednego z przyjaciół naszego pisma otrzymujemy następującą korespondencyę: »Jak wiadomo wam, w szkołach ludowych — względnie wydziałowych — nauka gimnastyki jest wedle ustaw przedmiotem obowiązkowym, to też tak w Krakowie jak i w innych, zwłaszcza znaczniejszych miastach, zdarza się często, iż urządza się sale gimnastyczne i boiska. Gdy jednak Rada szkolna nie wydała w tym kierunku żadnych przepisów wytycznych, w jakie przyrządy powinna być zaopatrzona każda taka sala gimnastyczna i wogóle w jakim kierunku gimnastykę tę prowadzić należy, podlega urządzanie sal gimnastycznych i zakupno sprzętów dobrej woli lub kaprysowi jednostek nieraz niefachowych, nie mówiąc już o tem, że brak jest jakiejkolwiek kontroli i wiadomości, jak odbywa się tamże nauczanie gimnastyki, jakie stosuje się ćwiczenia dla młodzieży w zamkniętych salach szkolnych i czy uwzględnione są te nowe kierunki i ten postęp wogóle, jakiemu uległa w ostatnich czasach systematyka ćwiczeń dla uczniów. Byłoby więc pożądane, aby Związek towarzystw sokolich, jako najwyższa instytucya i powaga na polu gimnastyki, postarał się o to, aby uzyskać swój doradczy, czy też decydujący wpływ na sprawy gimnastyki szkolnej, która pozostawiona sama sobie bez kontroli i możności wprowadzenia pewnego jednolitego systemu nie może osiągnąć pożądanego skutku. Rodzaj inspektoratu gimnastycznego byłby tu potrzebny i wprost konieczny. To samo dałoby się powiedzieć o gimnastyce gimnazyalnej, lecz sprawa ta wymaga już szerszego omówienia, dlatego pozostawiam ją rozwadze Szan. Redakcyi«.

Powyższe uwagi drukujemy bez zmiany zastrzegając sobie głos w tej ważnej sprawie.

Żywy łuk tryumfalny urządzili prezydentowi Francyi na powitanie gimnastycy jego miasta rodzinnego Montelimar. Grupa ludzi zakończona u szczytu trapezem, u którego zawisł jeden z gimnastyków, przedstawiała — jak zapewniają dzienniki — bardzo piękny i wielce oryginalny widok.

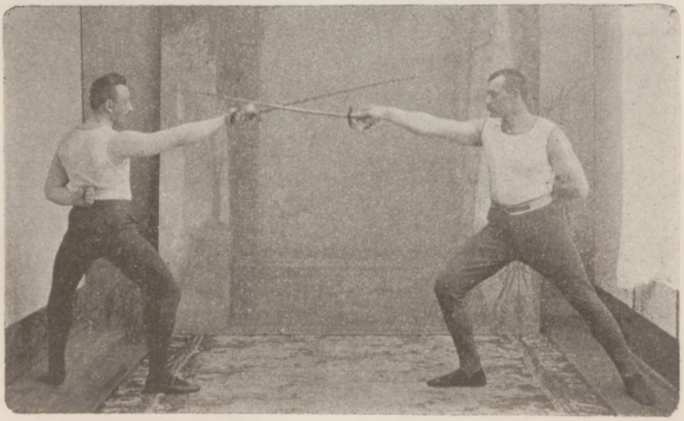
Z. Schw. Tztg.

I.



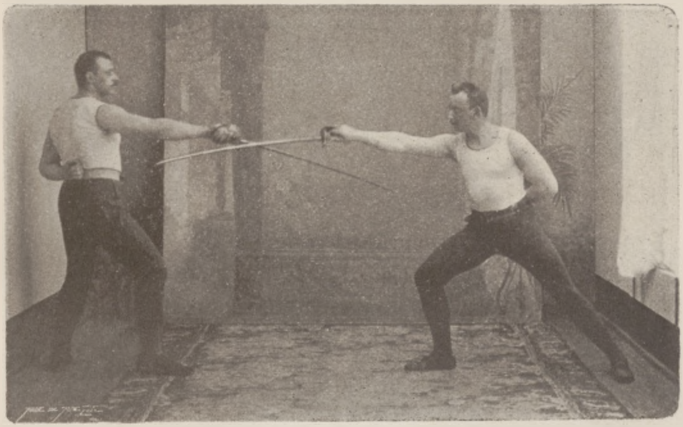
Postawa szermiercza (rozstęp średni).

II.



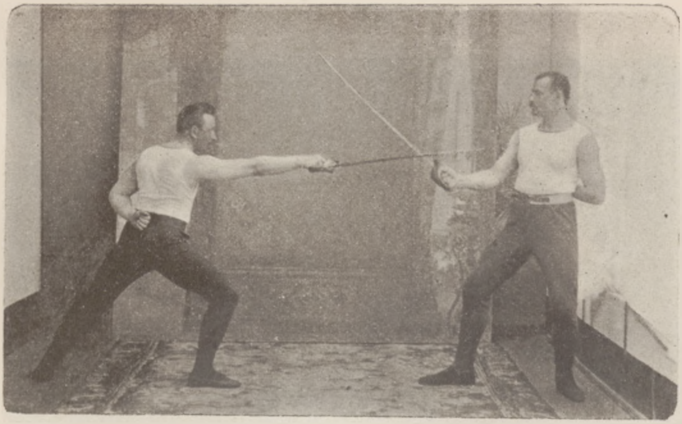
Cięcie trzecie górne — Krycie trzecie górne.

III.



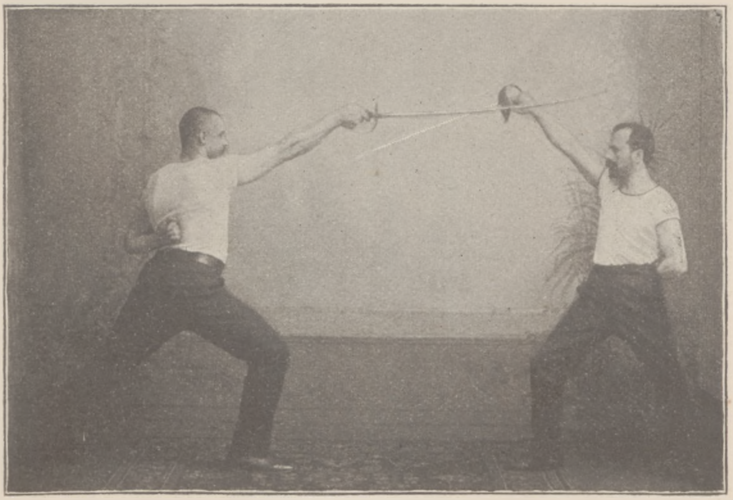
Cięcie drugie — Krycie drugie.

IV.



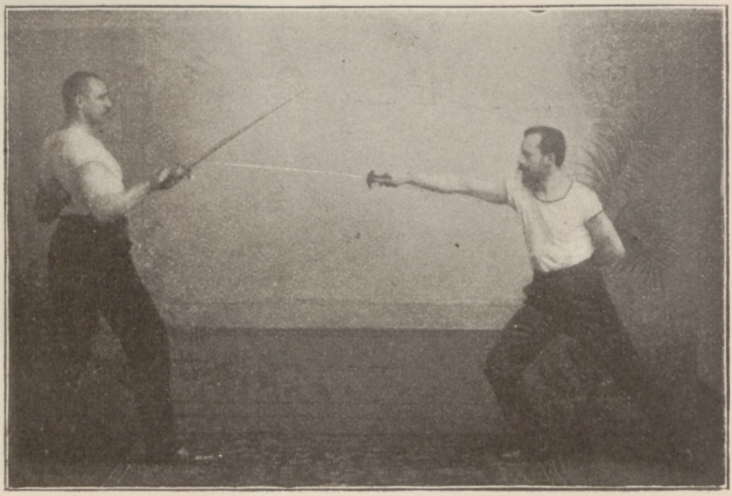
Krój czwarty — Krycie czwarte.

V



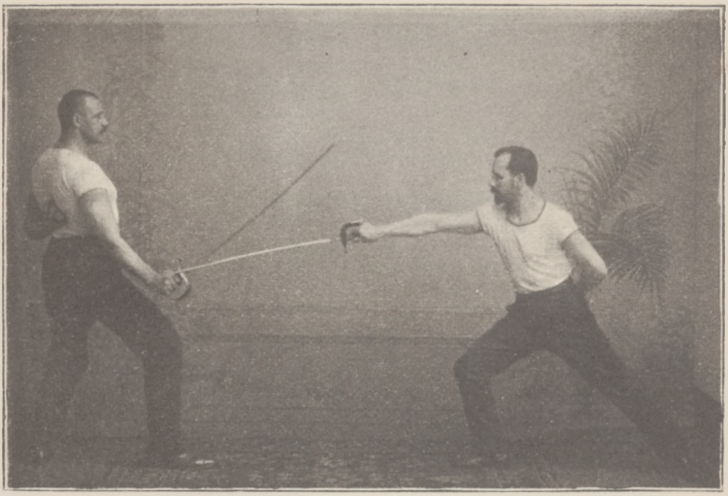
Cięcie w głowę. — Krycie I. górne.

VI.



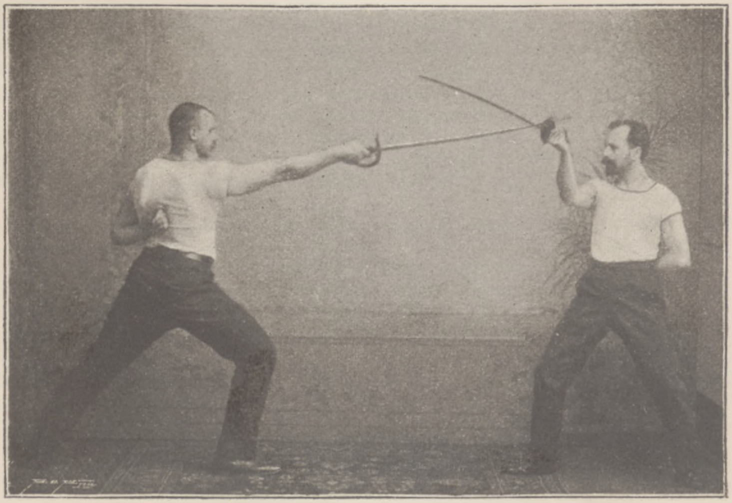
Krycie III. — Cięcie III.

VII.



Krycie III. dolne. — Cięcie II.

VIII.



Cięcie IV. górne. — Krycie IV. górne.

Książęce przyrzeczenie uczynił swej załodze niejaki Sir T. Lipton, właściciel statku »Shaewrok«, który ma brać udział w regatach jachtów o nagrodę honorową; obiecał bowiem każdemu z marynarzy dożywotnią rentę w kwocie 1040 marek rocznie. Bodaj to excentryczni Anglicy! Przynajmniej swe ambicye sportowe opłacają funtami sterlingów. *Ze Sport. im. W.*

Wycieczkę na Babią górę urządza pod egidą tut. grona nauczycielskiego Sokół krakowski w dniu 20. względnie (w razie niepogody) 27. sierpnia, pragnąc zainaugurować w ten sposób na przyszłość cały szereg wycieczek ćwiczebnych i turystycznych, o jakich pisaliśmy w jednym z poprzednich zeszytów »Przeglądu«.

W Anglii i Ameryce popisuje się już od dłuższego czasu John Higgius, zawodowy atleta, którego produkcye w skoku wywołują prawdziwą sensacyę i zjednały mu światowe mistrzostwo. Higgius, liczący lat 28, jest niemal niskim człowiekiem, bo mierzy tylko 1·62 m., toteż tem dziwniejsza jest zręczność i rezultaty, jakie osiągnął, jeśli się zważy, że jego wolny skok w wyż bez mostka wynosi 1 92 m. Przy popisie swym posługuje się on jednak zawsze na wzór starożytnych Greków — ciężarkami, którymi dodaje sobie zamachu, a w chwili odbicia wyrzuca je z rąk, zyskując przez to silny i sprężysty rzut. Skok taki podobny jest przez to do skoku kangura. Program jego rozpoczyna zwykle skok przez »żywy mur«, który tworzy albo szereg widzów wprowadzonych na arenę, albo dwu ludzi, trzymających nad sobą trzeciego w poziomem położeniu. Następnie skacze ponad 11 krzeseł ustawionych w rodzaj piramidy, która tworzy przeszkodę o 4 27 m. długości a 1·52 m. wysokości. Najciekawszą jednak jest ta pewność i przytomność z jaką Higgius panuje nad całą elewacyą skoku, jak gdyby końcami stóp zataczał łuk po określonej linii. Dowodem tego takie sztuczki, jak gaszenie świecy ustawionej na cylindrze służącego, lub na ostatniem w szeregu krześle. W chwili kiedy przebiega on ponad świecą przez ruch stóp gasi płomień. Precyzya ta i dokładność jest tak wielką, że często używa on jako medyum człowieka, opartego na fotelu, któremu przeskakując go — uczernioną podeszwą przez lekkie dotknięcie w locie znaczy koniec nosa ku uciesze widzów. Zdumiewającą jest też następująca produkcya: Na stole ustawiono krzesło z naczyniem napełnionem wodą. Higgius skacze na stół, następnie ponad poręcz krzesła w naczynie, gdzie jednak zamiast dosięgnąć dna, jakby nakazywały prawa ciężkości, dotyka zaledwie powierzchni wody i przez wyrzucenie ciążek z rąk i nagły ruch tułowiem odbija się niejako od wody i zeskakuje na arenę. Jest to więc rodzaj dwójskoku, względnie zmiana kierunku w czasie skoku, wywołana jak on sam tłomaczy silnem skupieniem woli i energii, tudzież rzutem ramion i tułowia. To samo udaje mu się ze skrzynką napełnioną jajami, na które opuszcza się w locie bez stłuczenia, a stamtąd skacze na arenę, jakby ześlizgiwał się po ich powierzchni. Do celniejszych punktów programu zalicza on też przeskok karety z odbiciem ze stolika o metrowej wysokości — naturalnie jak zawsze przy użyciu ciężarków. Wszystkie te ćwiczenia, jak zapewniają, wykonane są zawsze pewnie i z ogromną lekkością, jak gdyby nie wymagały najmniejszego wysiłku.

Ze „Sport im B.“

Fenomalną szybkość na kole osiągnął amerykański cyklista Murphy, przebywszy milę angielską = 1609 m. w 1 min. 5 sek. (a więc o $31^4/_5$ sek. szybciej od dotychczasowego rekordu) Taki experyment naturalnie udać się mógł dzięki wszelkim możliwym ułatwieniom, jakie miał do rozporządzenia. Leaderem jego bowiem była lokomotywa pociągu, zaopatrzona w rodzaj płaszcza ochronnego. który osłaniał jeźdca zupełnie przed prądem powietrza, a cały tor kolejowy z boku wyłożony był na przestrzeni tej gładką drewnianą podłogą. Musphy nie był jednak jeszcze zupełnie zadowolony z wyniku i w kilka dni ponowił próbę, przy której uzyskał niemal nieprawdopodoby czas $57^4/_5$ sek. Czy otoli takie ryzykowne i szkodliwe dla zdrowia wysiłki mają realne znaczenie dla sportu kolarskiego, pozwalamy sobie bardzo wątpić.

Chodzenie na szczudłach, które w pewnych miejscowościach jak n. p. w północnej Francyi wywołała konieczna potrzeba ze względu na teren błotnisty i poprzerzynany strumieniami, znane jest także w Chinach, gdzie należy nawet do ulubionych zabaw w czasie uroczystości religijnych Całe szeregi szczudlarzy maszerują przez ulice »gęsiego« w pstrych kostyumach wśród

śpiewu i śmiechu, a wprawniejsi okazują swą zręczność stojąc lub obracając się na jednem szczudle. Tworzą się też całe kluby, czy stowarzyszenia ama torów szczudeł, które wyuczywszy się różnych sztuczek produkują je następnie w czasie świąt uroczystych i zbierają wśród publiki datki za swój popis.

Z „Globusa".

Statystyka kobiet ćwiczących w Niemczech przedstawia się imponująco. W 900 zastępach gimnastykuje się 24.000 dziewcząt i kobiet. Nie mniejszą liczbę uczestniczek obejmują też nadto towarzystwa gier i sportowe. Jakże smutno wobec tych cyfr wygląda nasze społeczeństwo, a względnie ta biedna Galicya, gdzie gimnastyka i ćwiczenie ciała uważane jest jeszcze zawsze albo za bezcelową zabawkę, albo za dodatek do różnych małomiejskich parad, a już dla kobiet za rzecz jeśli nie zakazaną to w każdym razie nie stosowną.

Tegeroczne zawody o mistrzowstwo, urządzone w Paryżu z końcem czerwca b. r. dały świetne pod każdym względem wyniki. Bohaterem dnia był Amerykanin Sheldon czterokrotny zwycięzca: w skoku w dal (wspaniały rekord 6·34 m.), w wyż 1·75 m.), w rzucaniu ciężarem (rekord 11·75) i w skoku o tyczce (2·95 m.). Niemniej bardzo dobry rezultat okazał się w biegu: 100 m. przebył Houdet w $11^{4}/_{5}$ sek., zaś metę 110 m. z płotami Klingelhöfer w 17 sekundach (rekord). W Budapeszcie, gdzie urządzał zawody w dniu 29. czerwca b. r. klub »Magyar Uszo-Egyesület« wyniki aczkolwiek dobre nie przewyższyły paryskich, odznaczył się zaś głównie J. Franya, który przeskoczył w wyż bez mostka 1·77 m. Tenże sam gimnastyk w Pradze podczas zawodów czeskiego klubu atletycznego »Sparta« w dniu 2. lipca b. r. wykonał piękny skok w dal, wynoszący 6·25 m.

Max. Dauthage gimnastyk wiedeński, o którym wspominaliśmy w Nr. 4-tym naszego pisma, urządził niedawno w kole swych znajomych tudzież wobec sędziów popis, w którym złożył dowód wielkiej siły i wytrwałości. Mianowicie w czasie 60 minut wsparł on ciągiem oburącz czysto ciężar 34 kg. 845 razy i wykonał przytem 1505 doskonałych przysiadów. Ćwiczenie to odbywało się w ten sposób, że Dauthage po każdem 14-tem wspieraniu robił 25 przysiadów, i tak wciąż naprzemian bez przerwy i odpoczynku. Po godzinie utracił 1·6 klg. na ciężarze ciała.

Członkowie krakowskiego grona nauczycielskiego Jan Waszkiewicz i Tomasz Koym zdali egzamin z gimnastyki (pierwszy z odznaczeniem) przed komisyą państwową w Krakowie.

Z drukarni A. Koziańskiego w Krakowie.